

# Bästa knepet

att locka fram aptiten

Maten har stor betydelse för välbefinnande, läkning och tillfrisknande. Många patienter har liten aptit och svårt att äta tillräckligt. Ibland kan det vara svårt att locka fram aptiten hos den som har liten matlust.

Här hittar Du beprövade knep och tips från erfaren och engagerad vårdpersonal.

# Att fråga eller inte fråga?

Fråga vad tycker Du om? Vad brukar Du äta till frukost hemma?

Lirka, fråga flera gånger, gärna att fler frågar

Ibland är det bra att fråga efter vad de önskar, luska lite i vad de kan vara sugna på, ställa lite frågor, pröva lite olika saker.

Ibland är det bra att inte fråga patienten om de vill ha mellanmål utan istället överraska med något litet som ser trevligt ut och innehåller godsaker för kroppen

Ibland kan det vara bra att ställa in något även om patienten inte vill ha, de äter oftast upp det senare

Alla orkar inte svara på alla frågor om vad de önskar eller kan ta ställning då de egentligen inte är sugna på någonting

Var lyhörd vad patienten önskar, erbjud alternativ

Baka på avdelningen om det går, doften av nybakat lockar

Överraska genom att göra det lilla extra

## Andra små knep

Kall mat kan vara lättare att få i sig än varm när man mår dåligt upplever en del patienter

Ge aldrig favoritmaten vid illamående, spara det till patienten mår bättre

Låt patienten provsmaka olika sorters näringsdrycker, servera i fina glas

Förklara hur viktigt det är med näringen för att återhämta sig

# Miljön omkring maten

Använd fint porslin och duka vackert

Försök skapa en hemma/vardagsrumkänsla i matsalen

Fin dukning, en servett som är rullad och fastsatt i kaffekoppsörat ser fint ut på brickan

Belysningen i rummet kan också spela roll, dämpad belysning eller bra belysning så att maten syns bättre kan vara olika alternativ

Musik i bakgrunden kan ta bort annat "brus" och ge en skönare känsla. Sitta tillsammans

Se till att maten på tallriken är fint upplagd, torka av spill på kanter om det behövs

Röd färg ska vara stimulerande. Vackra färgade grönsaker på tallriken

Sällskap vid måltiden kan stimulera och göra det lättare att äta

Försök att få upp patienten i stol för att kunna äta lättare och att se maten bättre

Lägg upp små portioner, en liten portion ger känslan av att klara av och orka med

Servera ex smoothie i fina små glas

Använd små tallrikar, ibland assietter



# Annat som kan spela roll

Bra munvård är viktigt. En fräsch mun gör att smakerna upplevs bättre. Smärta i munnen ställer till det för patienten så var noga med munvården

Se över patientens läkemedel, är det något som påverkar aptiten och hur och när tar patienten tableterna

Minska nattfastan, prova med förfrukost, sent kvällsmål eller nattmål

## Några läckra förslag

Variera t.ex. salta kex med ost/ostbitar, korvbitar, gurkstavar, små snittar, liten smörgås med sill eller sillröra kan vara gott

Minismörgåstårta. Skinkskiva med pepparrotsost på en tandpetare. Liten snitt med ägg och majonnäs

Bakelser av sockerkaka med grädde toppat med bananskiva och riven choklad

Pannkaka med lingongrädde. Risgrynsgröt med gräddmjölk

Servera frukt i halv, klyftor eller mindre bitar. Glass/kesella i små glas med lite fruktsallad och vispad grädde är ofta gott

Erbjud en halv banan och ljummen nyponsoppa till kvällen

Liten skål eller coupeglas med glass toppad med riven choklad, krossade kex, hallon och apelsinskiva

Olika sorters smoothies i läskande smaker och färger

